

# 体育科学習指導案

場所：体育館

6年1組 富嶋 瑛

## 1. 単元名 「マット&シンクロ」(器械運動領域マット運動)

## 2. 研究主題

**課題の解決に向けて“運動の楽しさ”をそうぞうする子どもの育成  
～できる・わかるを積み重ねる授業～**

器械運動は、技を身につけたり、新しい技に挑戦したりすることで楽しさを感じる運動である。また、高学年の学習では、技の精度を高め動きの美しさを追求したり、技を連続して行ったりすることが楽しさにつながる運動でもある。しかし、教師側から提示した技を練習してできるようになる克服型の授業では、運動の苦手な児童にとっては、単元を通してできない状況が続き、運動への意欲が下がってしまうことになる。また、他の運動領域に比べて、技のでき具合がはっきりわかりやすい運動なので、児童全員が技を身につける楽しさを味わうことができるように、自己やグループでの課題を見つけ解決の仕方を考えたり、練習の方法を見出したりすることができる学習過程が必要になってくる。

本単元では、「シンクロマット」を教材とし、学習を進めていく。シンクロマットは、既習の技でも精度を上げることで、きれいに上手にできる面白さを知り、新たな技にチャレンジしたいと自らが意欲的に取り組める身体運動である。また集団で友だちの試技を見合う相互評価があることで、児童自らのグループ内での協力が自然と生まれ、技の向上につながると考えられる。例えば、前転技でもより大きく見えるように技の練習に取り組んだり、グループで練習内容を考えたりすることなどがあげられる。このようにグループで学習を行うため、自分自身ができているかを客観的に捉えることも容易になる。

指導にあたっては、演技構成の中で、集団パートとソロパートに分けて考えさせることにする。集団パートでは、グループ全員でできる技(接転技)を練習し、精度を上げられるようにする。精度を上げる3つの視点を持って取り組ませることにする。①連続性②空間的広がり③時間的広がりとする。(後述)個人パートでは、新たな技(ほん転技)への挑戦をさせることにする。4年生で学習した側方倒立回転からロンダートへと倒立回転技を高めていったり、首はね起きや頭はね起きなどの跳ね起き技へ発展させたりして、新たな技の習得につなげていく。その際に、技の精度を高める視点として、着手の仕方やタイミング、手や足の位置がどこにあるのかなどの視点を子どもたちに提示しながら取り組ませることにする。また技の場は、方形に並べたマットを使用する。演技構成を考える際は、ライン進行表を用いて可視化できるようにする。それに加え、児童らには、iPadも使い、考えた演技構成(技の精度)を客観視し、分析できるようにする。そして見られる意識を高めることのために、点数評価を取り入れる。技の回転スピードや大きさのメリハリなど得点化する。得点の基準においては、押さえる技能は踏まえた上で、児童の感じる美しさを得点化していくようにし、自分と友だちとの相互評価にも生かしていきたい。以上のように、児童が主体的に取り組むことができるような学習活動を展開していきたい。

### (2) 単元の目標

	資質・能力	そうぞうの実践力が発揮される姿
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで協力して、運動に積極的に取り組むことができる。</li> <li>・場や用具の安全に気を配り、約束を守りながら運動することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○創作活動の過程を通じて、子どもなりに新たなマット運動の文化的な価値を見出し、そうぞうしていく姿</li> <li>・体の使い方や時間差の組み合わせを工夫することができる。</li> <li>・友だちと試行錯誤しながら練習し、グループに合った技の構成を考え、取り組むことができる。</li> <li>・自分やグループの課題を見つけ、改善に向けて練習方法を考えることができる。</li> </ul>
思考力・判断力・表現力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己やグループに適した技の演技構成を考え、工夫することができる。</li> <li>・自己や友だちの考えたことを他者に伝えることができる。</li> </ul>	
知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの技の技能ポイントやそれらを組み合わせた連続技の仕方がわかる。</li> <li>・演技に必要な技やそれらを組み合わせた連続技ができる。</li> </ul>	

### (3) 活動構成の仮説

シンクロマットが、創作活動の過程を通じて、子どもなりにマット運動の文化的な価値を見出すことで、児童が主体的に取り組むことができ、運動の楽しさをそうぞうする子どもの育成につながるのではないかと考える。

子どもたちは、既存の技の精度を上げ、組み合わせで技をすることで、技の系統性や組み合わせなど新たな価値を発見し、よりよいものにしていくことをそうぞうすることで、演技をする楽しさや運動の楽しさを感じられると考える。

3. 指導計画 (全10時間/本時第5時)

時数	問題解決の流れ	子どもの意識	教師の役割	評価			
				主体的に学習に取り組む態度	思考力、判断力、表現力	知識及び技能	そうぞうの実践力
【4時間】	<p><b>シンクロマットとは？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>単元の見通しを持つ。</li> <li>基本的な技（前転・後転・倒立など）を練習する。</li> </ul>	<p>シンクロマットって？</p> <p>マットでは、どんな技をするのかな？</p> <p>シンクロって、水泳のシンクロナイズドスイミングみたなことかな。</p> <p>前転技なら、いろいろな技をやってみよう。後転技が苦手だから練習しよう。</p> <p>倒立は4年生の時に授業でやったことがあったな～。できるかな。</p> <p>揃えるときれいに見えるな～。みんなで揃えてできるようにしたいな。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教材の内容を伝えたり、教具の使い方などを教えたりして、意欲を持たせる。</li> <li>○基本的な技の仕方を、精度を高める視点を提示しながら伝える。</li> </ul>	主体的に学習に取り組む態度	思考力、判断力、表現力	知識及び技能	そうぞうの実践力
【3時間】 本時 (5 / 10)	<p><b>グループに分かれて演技構成を考え、練習しよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>曲に合わせてどんな技を組み合わせるのかを考える。</li> <li>集団パートと個人パートでどんな技をするのか流れを考え、練習する。</li> <li>チームにあった練習をし、改善方法を見出す。</li> </ul>	<p>どんな風に演技を作っていけばいいかな。</p> <p>できる技が何かを考えて誰がするのかを決めていこう。</p> <p>ライン進行表で流れを作っていこう。</p> <p>回転のスピードを速くしてみよう、それかゆっくり遅くしてみよう。</p> <p>技が揃っていないところやできていない子がいたからどうすればきれいに見せられるのだろう。</p> <p>全員でするところと、一人ずつしていくところでは、どんな技をしようか。</p> <p>前転技の足が伸びてきたから新しい技に挑戦してみたくなったからチャレンジしたいな。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集団で行う技は、空間的・時間的な広がりがあるかの視点でアドバイスしていく。</li> <li>○演技を客観的に、ICT機器を活用し、正しい動きを身につけたかを確認させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前転や後転、倒立などの技を積極的に練習に取り組んでいる。</li> <li>・兄弟チームや他チームの演技を見て、良いところを見つけたり、改善点を意欲的に見つけたりしようとしている。</li> <li>・アドバイスを受けて入れて、よりよい構成に変えようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と話し合っていて、演技の構成を考えている。</li> <li>・他チームの演技を見て、良いところや改善点を見つけ、アドバイスをしている。</li> <li>・改善点をどのようにすれば、良くなるのかの練習方法を考えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間的な変化や空間的な広がりをもって演技をし、美しく見せられるかを理解している。</li> <li>・手足の付き方から課題がわかる。</li> <li>・ライン進行表通りに運動している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の使い方や時間差の組み合わせを工夫している。</li> <li>・友だちと試行錯誤しながら練習し、グループに合った技の構成を考え、取り組んでいる。</li> <li>・自分やグループの課題を見つけ、改善に向けて練習方法を考えている。</li> </ul>
【2時間】	<p><b>演技の精度を高めるために他チームの演技を見合おう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>どうすれば、より技を揃えてできるのかを考える。</li> <li>兄弟チームで見せ合い、揃っていないところやできていないところをアドバイスし合う。</li> </ul>	<p>1度、曲で合わせてやってみたものを動画で見よう。iPadで撮って確認してみよう。</p> <p>そろっていないところをどうすれば合うのか考えて練習してみよう。</p> <p>Aチームの演技を見て、どこが課題か見つけてアドバイスしよう。</p> <p>また兄弟チームに見てもらってアドバイスがほしいな。</p> <p>できていないところを重点的に何度も練習して動画に撮りながら確認しよう。</p> <p>Bチームからのアドバイスを踏まえて、演技をもう一度見直してみよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○見る視点を持って、他チームの演技を見て、アドバイスをするようにさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アドバイスを受けて入れて、よりよい構成に変えようとしている。</li> </ul>			
【1時間】	<p><b>発表会を開こう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各チームの演技の発表会を行う。</li> </ul>	<p>揃った演技をみんなに見せよう。タイミングを合わせていこう。</p> <p>他のチームはどんな技をいれているのか気になるので、じっくり見てみよう。</p> <p>緊張するけれど、みんなと一緒にやるので、頑張ろう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チェックリストをグループ以外の人にもしてもらいながら見合わせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームで協力して、ひとつの演技に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表会で美しく見せられる工夫を考えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前転や後転、倒立などの技を曲に合わせてしている。</li> </ul>	

#### 4. 本時について（全10時間／本時第5時）

##### （1）①本時の目標 ②本時で目指す実践力を発揮している姿

①他チームの演技を見て、良いところや改善点を見つけ、アドバイスすることができる。【思考力、判断力、表現力】

②友だちと試行錯誤しながら練習し、グループに合った技の構成を考え、取り組むことができる。

【そうぞうの実践力】

##### （2）本時の展開

活動内容	子どもの意識の連続性	評価（○）と支援（◆）
1. 準備運動 集団パートの技の練習をする。	<p>回転スピードを意識してみよう。</p> <p>大きな前転にするためには、足を伸ばす意識が大切だな。</p> <p>回るためには体を丸くするイメージが必要だな。</p>	<p>◆体をしっかり温めながら、体の部位を伸ばしていくことを意識させる。</p> <p>◆3つの精度を高める視点を意識させる。</p>
2. めあての確認 グループで演技の課題を見つけ、練習方法を考えて練習しよう。	<p>ライン進行表と動画を見比べると、まだまだできていないところがあったな。</p>	<p>◆前時の練習の課題からめあての確認をする。</p>
3. 各チームで課題を踏まえて演技構成を考えていく。	<p>前回集団パートはできるようになってきたから個人パートの練習をしてくことにしよう。</p>	<p>◆前時までの各チームのライン進行表と動画を確認したうえで、課題の改善に向けて演技構成をチームで考えさせる。</p>
4. 個人パートの練習をする。	<p>集団パートは、もっと速く回って前転と後転を繰り返すと、見栄えが良くなると思うから練習してみよう。</p> <p>後転がやっぱりうまくいかないから友だちに教えてもらおう。</p> <p>マットの縫い目を目印にしながら技をすると、まっすぐできそうだな。</p> <p>手の付き方や足が伸びているかを見てもらいながらやってみよう。</p> <p>練習の成果が出ているのか、やってみてアドバイスをもらおう。</p> <p>側転・倒立ブリッジを一人パートで、できるように練習しよう。</p>	<p>◆必要な技ができていないかをチーム内で見合いながら練習を進められるように声かけしていく。</p> <p>○友だちと試行錯誤しながら練習し、グループに合った技の構成を考え、取り組むことができる。</p> <p>◆チームで話し合ったことを踏まえて、動きの改善などを褒めて、促していく。</p> <p>◆速さや大きさの視点で揃えさせるように声かけをしていく。</p>
5. 自チームの演技を確認してみる。	<p>考えた演技がうまくできているかを確認していこう。</p> <p>回転のスピードは、練習でできたようにできているか確認してみよう。</p>	<p>◆精度を高める視点をもとに、チームの課題を見つけさせる。</p> <p>◆動画など客観的に見られる機器の活用もしていく。</p> <p>○他チームの演技を見て、良いところや改善点を見つけ、アドバイスすることができる。【思考力、判断力、表現力】</p>
6. 全体で共有をする。 ふえかえり	<p>3つの視点で見て、できているかを確認していこう。</p> <p>大きく体を動かして揃っていると、きれいにできているな。</p> <p>次はこうしたらいいのかも。他のチームの練習方法やタイミングの合わせ方を参考にしよう。</p>	<p>◆ライン進行表と実際の演技を見て、曲に合わせられているかや揃っているかなど、視点をもとに見させる。</p> <p>◆演技見て気づいたことや次に生かすことを交流できるようにする。</p>
7. 片づけ	<p>みんなで協力して、使ったものは、きっちりと綺麗に直しておこう。</p>	<p>◆全員で使った道具を片付けるようにする。</p>